Núm. **124** *(Medio real.)* *Pág.* **1**

DIARIO SANJUANISTA.

DE MERIDA  *DE YUCATAN*

VIERNES 17 DE ENERO DE 1823.
Tercero de la independencia.

Imprenta guadalupana imparcial, al cargo de don Simón Vargas, plaza de san Juan.

INSTRUCCION PUBLICA.

Educacion física.

El movimiento de nuestros miembros es tan esencial para la conservacion de la salud que bien se puede decir que la mayor parte de las enfermedades, á lo menos de las crónicas, tienen su origen en la vida sedentária. A ninguno le està bien la inaccion, segun èste principio, pero mucho menos à los niños; ès tan natural la vivacidad en ellos que se puede tener por indicio de una mala constitucion, ó como principio de una enfermedad el que estèn quietos, cuando no se les obliga á ello. Por lo menos, son evidentes los efectos saludables del ejercicio: 1.° porque vigoriza el cuerpo: 2.° porque nos dá hambre y buena digestion: 3.° porque nos dispone à un sueño reparador y tranquilo.

Por eso se debe dejar à los niños la libertad de ejercitarse segun lo ecsige su naturaleza para que sean vigorosos: que corran, brinquen, y salten, que muevan y levanten pesos, que trepen en un arbol y en una pared, que luchen y apuesten á la carrera; todo les ès conducente y util, porque el hombre ha nacido para llenar muchos destinos, y acaso nuestros educandos se hallarán precisados muchas veces á usar de sus fuerzas y agilidad, cuando no se quiera contar con la utilidad presente que de estos ejercicios resulta en provecho de la salud.

No necesita una cama muy blanda y mullida el cuerpo fatigado del casancio, y cuando en tales circunstancias reposa en el suelo, la dureza de este no le impide dormir mejor que el sivarita en un lecho de rosas; ¡que ventaja para un hombre! Cuando la renovacion de nuestros humores se hace violentamente, y el cuerpo espele, con el superfluo de la nutricion, una parte de sus moleculas, siente la necesidad de repararse. Este es un efecto del ejercicio de nuestros miembros, y la facil digestion y reparacion de nuestras pérdidas diarias es tambien una consecuencia de él. El que tiene una vida sedentària, si á fuerza de condimentos ecsita el apetito, se repleta de humores superfluos que ya por su cuantidad, ó por su cualidad se hacen muy pronto nocivos. Al contrario el que se ejercita, se alimenta de las mas simples substancias, condimentadas por solo su apetito, y no llenando su estómago de mas alimento que el que há menester, diariamente renueva sus humores, sin dar lugar á la debilidad por falta de alimento, ni á la replecion por la demasiada ingurgitacion, ó la poltronería.

Si se recomienda alejar de los niños en su primera infancia la imagen de las pasiones funestas, este cuidado se debe redoblar á proporcion que crecen. La alegria constante puede ser en ellos el gérmen de las pasiones mas felices, y el instrumento de los mas bellos progresos en su educacion física y moral. Un ejemplo aclarará este concepto. Es natural en la infancia tener miedo en la obscuridad, porque uno de los sentidos que mas velan y se ejercitan en nuestra conservacion es la vista, que privada de la luz de nada nos sirve, y cuando no sabemos cuales son los obje-

tos que nos rodean el cuidado de no recibir daño, produce el temor que nos impele á huir del parage en donde no encontramos seguridad. Tambien sucede que à una media luz se confunde y altera el tamaño y figura de los objetos, representandosenos de diverso modo; de donde resulta que percibimos en la obscuridad cosas estrañas, ó distintas de las naturales. Esto no obstante, si se quiere habituar á los niños à andar en la obscuridad, es muy facil conseguirlo, tomandolo por género de diversion. Asi es que ellos no temen la obscuridad cuando juegan al escondite, y se ocultan en los rincones.—Este género de juegos no solo llegará á curarlos del miedo, sino que les enseñará á distinguir bien los objetos por el tacto.

Un autor propone figurar á los niños en una sala una especie de laberinto con beombos y otros muebles, colocar en él algunas cajas iguales llenas todas de cosas despreciables, à escepcion de una que se llenará de confites ú otra cosa semejante, y se colocarà en paraje señalado. El que dirije el juego sacarà por suerte el que deba ir primero á buscarla y succesivamente á los demàs. Se les dirá el paraje en que está la buena caja de modo que lo entiendan, y ellos irán allá uno tras otro.

„Figuraos, dice el A un Hércules que llega con su caja „en la mano, ufano de su espedicion. La caja se pone so„bre la mesa, y se abre con solemnidad. Ya oigo las risa„das y zumbas de la alegre compañìa, cuando en lugar de „los confites que se esperaban, se hallan muy bien puestos „en algodon ó borra un moscardon, un escarabajo, carbon, „vellotas, ó cosa semejante."

Luego refiere las ventajas que tendrá un hombre acostumbrado á andar en las tinieblas sobre otro que no lo esté; y estas ventajas son faciles de comprehender.—*S. C.*

VARIEDADES.

Tous les hommes sont egaux, ce n' est point la naissanee c' est seule la vertu, qui fait leur diference.

V.....

Uno es el origen de los hombres: hijos de un pa-

dre comun, parece que despues no debieron formar mas que una sola familia pero á proporcion que se fueron aumentando, tambien fueron creciendo sus necesidades: el deseo de socorrerlas, bien pronto hizo nacer las artes, y oficios; con ellos el lujo y la corrupcion de costumbres. El rico ocioso comenzó á mirar con indiferencia al infelis que á fuerza de su trabajo le proporcionaba mayores comodidades, haciendose por lo mismo injusto. Degenerando la sencillez de las primeras sociedades, resultó la divicion de clases, hubo opulentos, y artesanos miserables; señores y esclavos, nobles y plebellos; olvidandose desde entonses que solo la virtud y el mérito debieran distinguirlos.

España desde muchos siglos alimentó en su seno esta odiosa diferencia: sus colonias la imitaron; y nosotros hemos visto á los nobles y ricos por una añeja preocupacion hija de la ignorancia, mirar con orgullo y desprecio insultante á los pobres, y honrrados menestrales á quienes deben las comodidades que disfrutan á costa de sus fatigas.

Carlos 3.º creyó remediar este mal, por una cédula en que ennoblecia los oficios; mas un vicio envegecido no se cura con lenitivos, y estava reservado á nuestro sistema liberal el hacernos este beneficio, vindicandonos en esta parte á los ojos del mundo civilizado. El inglés político y circunspecto, brinda sin distincion en los cafees con el onrrado artesano: el frances sábio y amable, no se desdeña de asociarlo á su mesa, diverciones y paseos: solo el español con una infundada vanidad lo aparta de si con altivez.

El desprecio y el abatimiento entorpece los talentos, retarda las producciones del ingenio, y fomenta el odio y la discordia: la estimacion yel premio eleva los espíritus, les sirve de estímulo, y los une. *Continuará*